

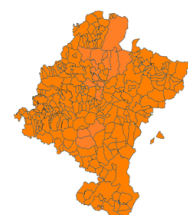
Salud recomienda ante las altas temperaturas hidratarse mucho y evitar esfuerzos en las horas de más calor, especialmente las personas mayores de 65 años y menores de 4

Alerta naranja a partir de mañana, viernes, en toda Navarra, donde se esperan hasta el lunes temperaturas máximas y mínimas muy elevadas, tanto en Pamplona como en Tudela

Jueves, 06 de agosto de 2020

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN/NOPLOI) pide a la ciudadanía que extreme las precauciones ante la nueva alerta para la salud por altas temperaturas, que, según las previsiones meteorológicas, afectará a toda Navarra desde este viernes, 7 de agosto, y hasta el lunes, día 10.

En Pamplona / Iruña se esperan mañana temperaturas de 40 grados de máxima y más de 20 de mínima, y las previsiones indican que se seguirá en esa línea al menos hasta el próximo lunes. En Tudela / Tuter, por su parte, se prevén mañana 38 grados de máxima y 23 de mínima, con las temperaturas mínimas incluso al alza hasta el próximo 10 de agosto. Con estas cifras, se ha activado la alerta naranja para toda la Comunidad Foral. La actualización de estas previsiones en los próximos días marcará la necesidad de elevar o reducir el grado de alerta.



	Tudela*		Pamplona	
	T Max	T Min	T Max	T Min
06/08/2020	37	19	37.9	14.8
07/08/2020	38	23	39.9	20.3
08/08/2020	40	23	40.9	18.9
09/08/2020	39	25	39.2	19.8
10/08/2020	38	26	39.1	20.3

* Fuente: <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prevision/municipios/tudela-id31232> (Revisado el 06/08/2020 a las 11:00 horas)

Para prevenir los efectos de las temperaturas excesivas en la salud, el ISPLN recomienda beber más agua y líquidos frescos, incluso sin sensación de sed, y no realizar esfuerzos físicos (en el trabajo o al hacer deporte) en las horas centrales del día (entre las 12:00 y las 17:00 horas), cuando hace más calor. Además recomienda evitar la exposición al sol especialmente en personas mayores de 65 años y menores de 4, mujeres embarazadas o en situación de lactancia natural, trabajadores y trabajadoras, y personas con patologías cardiorrespiratorias, renales o diabetes, y también quienes sigan determinados tratamientos médicos.

Cabe recordar que el calor excesivo provoca una pérdida de agua y electrolitos y, así, una persona afectada puede sufrir calambres, deshidratación, insolación o un golpe de calor, lo que puede suponer un problema de salud grave o, incluso, la muerte.

Si aparece fiebre alta, se sufre una alteración de consciencia, mareo o cambio de comportamiento, hay que consultar a los servicios sanitarios.

Recomendaciones generales y en el trabajo

Para evitarlo, Salud Pública también aconseja protegerse del sol, no salir a la calle salvo en los casos necesarios; no tomar bebidas con alcohol, azucaradas o con cafeína; estar en espacios frescos o ducharse con agua templada o fría; emplear ropa holgada, que cubra la mayor parte del cuerpo, de tejidos ligeros y transpirables (como algodón o lino); y prestar atención al tiempo que se pasa en vehículos estacionados, incluso aunque estén con las ventanillas bajadas, especialmente si en el interior hay personas mayores, menores o animales.

Si se está trabajando, Salud Laboral considera esencial seguir las medidas preventivas para reducir el riesgo del estrés térmico por calor. Cuando se trata de puestos de trabajo que exigen un mayor esfuerzo físico o que conllevan el uso de ropa y equipos que impiden disipar el calor, con condiciones de temperatura y humedad relativa elevadas, hay más posibilidades de sufrir síncope, edemas, calambres, agotamiento por calor y/o un golpe de calor.

Salud Laboral recomienda adaptar el horario a las condiciones meteorológicas, reducir los tiempos de exposición y realizar las actividades que supongan una mayor carga física en las horas más frescas, alternar aquellas tareas más pesadas con las más ligeras y permitir que trabajadores y trabajadoras adapten el ritmo de trabajo a su tolerancia al calor. En cuanto a los periodos de descanso, se aconseja aumentar estos periodos sobre todo en número, realizando preferiblemente descansos cortos y frecuentes antes que un descanso largo.

Los tres niveles de alerta

El Plan de Prevención de los efectos en salud del exceso de temperaturas 2020, activado el pasado 1 de junio y que se realiza en colaboración con el Ministerio de Sanidad para reducir los riesgos asociados a las temperaturas excesivas, contempla en Navarra tres niveles de alerta. Estos dependen de si se superan a la vez las temperaturas máximas y mínimas establecidas (en Pamplona, son 36 y 18 respectivamente; en Tudela, 36 y 20) y del número de días.

Así, la alerta amarilla (nivel 1) se activa cuando se superan esas máximas y mínimas durante uno o dos días; la alerta naranja (nivel 2), como la ahora activada, cuando son tres o cuatro jornadas; y la alerta roja (nivel 3), a partir de los cinco días.